11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Ruhl, Svenja

□□: Hannover Athletics
□□: 111

□□: 5.00 km
5 km-Lauf

□□□□:
weibliche Jugend U20 (18-19 Jahre)

□□□: 24:16

□□: 12.36 km/h
□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 30)
□□□□□/□: 3 (of 15)
□□□□□□: 21:43
□□□□□: 1(of 1)
□□□□□□□: 24:16

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:55	5:07	1	-	3	1:41	3.30	16:55	5:07	1	-	3	1:41
□□□ □□	1.70	7:21	4:19	1	-	2	0:52	5.00	24:16	4:51	1	-	3	2:33